|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七周（2025.03.24-2025.03.31）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或点心 |
| 星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克） | 香干肉丝 （芹菜20肉丝40香干40） | 毛白菜木耳 （毛白菜100克木耳20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 华夫饼 |
| 星期二 | 鸡米花 （鸡米花100克） | 豇豆肉丝 （豇豆70肉丝40） | 咖喱土豆片 （土豆100胡萝卜10） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
| 星期三 | 清蒸肉圆 （肉末100克） | 水煮肉片 （黄豆芽60肉片40） | 大白菜粉丝 （大白菜100粉丝20克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 卡通包 |
| 星期四 | 红烧鸭腿 （鸭腿130克） | 番茄炒蛋 （番茄80鸡蛋40克） | 雪菜豆腐 （雪菜20豆腐80） | 豆腐汤 （豆腐鸡蛋） | 牛奶 |
| 星期五 | 孜然小酥肉 （小酥肉100克） | 三鲜丸子 （丸子100克） | 麻辣豆腐 （豆腐100克） | 榨菜鸡蛋汤 （榨菜鸡蛋） | 小米糕 |
| 第八周  星期一（31号） | 黑椒鸡排 （鸡排100克） | 大蒜平菇炒蛋 （平菇60平菇40大蒜10） | 清炒紫甘蓝 （紫甘蓝100克） | 番茄蛋汤 （番茄蛋汤） | 烧麦 |